

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

## **Особенности проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки Специальная педагогика и психология

Допустить к защите  
Зав. кафедрой педагогики и психологии  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.  
**Манузина Е.Б.**

---

Выполнил студент  
П-ППО141 группы  
**Вишняков Сергей Анатольевич**

---

Научный руководитель  
канд.психол.наук, доцент  
**Маликова Елена Владимировна**

---

Оценка \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

Председатель ГЭК  
**Скоркина Татьяна Васильевна**

---

**АННОТАЦИЯ**  
**на выпускную квалификационную работу бакалавра**

**Студент:** *Вишняков Сергей Анатольевич*

**Группа:** *П-ППО141*

**Направление подготовки:** *Психолого-педагогическое образование*

**Профиль:** *Специальная педагогика и психология*

**Тема:** *Особенности проявления учебного стресса у студентов в пред- и после-экзаменационный период.*

**ABSTRACT**  
**for final qualifying work of the bachelor**

The work is devoted to the study of the features of the manifestation of educational stress of students in the pre - and post - examination period.

The main stages of work were:

1. Identification of features of manifestation of educational stress at students in the pre - and post-examination period.
2. Comparative analysis of stressful conditions of students in pre-and post-examination period.
3. Making recommendations for students on stress management.

The practical significance of the work consists in the possibility of using the results of the study in teaching activities and activities of teachers of the University to optimize the stress state of students during the session.

The structure of the work is represented by an introduction, three chapters (theoretical «Modern understanding and trends in stress research» and «Theoretical aspects of the problem of educational stress» and practical «Empirical study of the features of the manifestation of educational stress in students in the pre - and post - examination period»), conclusion, references, applications.

**Исполнитель ВКР**

\_\_\_\_\_

*Вишняков Сергей Анатольевич*

**Руководитель ВКР**

\_\_\_\_\_

*Маликова Елена Владимировна*

## Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава I. Современное понимание и тенденции исследования стресса .....</b>	<b>8</b>
I.1. Стресс: психологическая характеристика понятия .....	8
I.2. Классификации видов стресса.....	15
<b>Выводы по главе I.....</b>	<b>19</b>
<b>Глава II. Теоретические аспекты рассмотрения проблемы учебного стресса.....</b>	<b>20</b>
II.1. Особенности проявления стресса в студенческой среде.....	20
II.2. Методы управления стрессовыми состояниями студентов .....	25
<b>Вывод по главе II .....</b>	<b>29</b>
<b>Глава III. Эмпирическое исследование особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период .....</b>	<b>30</b>
III.1. Организация и методы исследования .....	30
III.2. Описание результатов эмпирического исследования особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период.....	33
III.2. Рекомендации для студентов по управлению стрессовыми состояниями .....	37
<b>Вывод по главе III.....</b>	<b>46</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>47</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>50</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>55</b>

## Введение

Различные формы поведения и деятельности человека протекают на фоне некоторой совокупности психических состояний, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на адекватность и успешность поведения человека и его деятельности в целом.

Вопроса о психических состояниях касались Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, А.Г. Ковалев, К.К. Платонов, В.С. Мерлин, Ю.Е. Сосновикова и другие.

В последние годы в психологии все больше внимания уделяется изучению такого ярко выраженного психического состояния как стресс. Проблема стресса была и остается одной из наиболее интересных и, в то же время, недостаточно изученных проблем вот уже на протяжении не одного десятилетия.

Стресс всё более настойчиво и прочно входит в наш обиход. Он оказывает воздействие на физическое здоровье организма, на психические процессы и на социально-психологические функции человека, что отражается на всех сферах жизнедеятельности человека.

Универсальную концепцию стресса разработал и доказал Г. Селье. Анализировал теорию стресса Дж. Мейсон. Изучением психологической стороны стресса занимались такие выдающиеся ученые, как Ж. Годфруа, И.С. Кон, Б.М. Коган, С.Л. Рубинштейн, К.В. Судаков и др. В отечественной психологии вопросы поведения людей в экстремальных ситуациях изучали представители психологии труда: Л.Г. Дикая, М.Н. Дьяченко, Л.Н. Захарова, В.В. Собольников и др.

Стресс не всегда вызывает отрицательные последствия, ведя за собой нарушение нормального функционирования всего организма человека. Небольшие воздействия стрессового характера способствуют мобилизации жизненных сил человека. Характер проявления стресса в большей степени

определяется личностными характеристиками индивида, его способностью противостоять стрессовой ситуации.

Жизнь человека сопровождается множеством различных стрессовых ситуаций. Одним из этапов жизни человека является обучение, особенно обучение в высшей школе. Студенческая жизнь это серьезное испытание, первая школа взрослой самостоятельной жизни и достаточно трудная жизненная ситуация, к которой необходимо приспособляться.

Студентам приходится сталкиваться с разными проблемами. Новые условия жизни и обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности, самоорганизации. Студентам приходится впервые преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Но не все студенты готовы к многочисленным проблемам и их решениям.

Если не предпринять во время меры, то в итоге многочисленные стрессы, испытываемые студентами, могут отрицательно сказаться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

Кроме того, жизнь в состоянии постоянного стресса ведёт к ряду проблем со стороны здоровья: синдром хронической усталости, частые респираторные заболевания, бронхиальная астма, гормональные нарушения (в первую очередь сахарный диабет), бессонница, нарушение аппетита. Возникает хроническая тревожность, дезадаптация в поведении, проблемы в общении. Все вышесказанное обуславливает актуальность темы исследования.

**Цель исследования** заключается в изучении особенностей проявления учебного стресса студентов в пред- и после- экзаменационный период.

**Объект исследования** – учебный стресс.

**Предмет исследования** – специфика проявления учебного стресса студентов в пред- и после- экзаменационный период.

**Гипотеза исследования** строилась на предположении о том, что учебный стресс студентов в пред- и после- экзаменационный период имеет специфику проявления, которая определяется степенью выраженности и доминированием его отдельных показателей.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать проблему учебного стресса студентов.
2. Выявить особенности проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период.
3. Дать сравнительную характеристику стрессовых состояний студентов в пред- и после- экзаменационный период.
4. Составить рекомендации для студентов по управлению стрессовыми состояниями.

В качестве **методов исследования** использовались: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические – опрос («Тест на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых)); статистические – методы количественного и качественного анализа (описание и сравнение данных).

**Экспериментальная база.** Исследование проводилось на базе психолого-педагогического факультета АГГПУ им. В.М. Шукшина. В эксперименте принимали участие 40 студентов (20 студентов 1 курса очной формы обучения и 20 студентов 1 курса заочной формы обучения).

**Практическая значимость работы** состоит в возможности использования результатов исследования в педагогической деятельности и деятельности педагогов вуза с целью оптимизации стрессовых состояний студентов в период сессии.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования были представлены в публикации:

*Вишняков, С.А.* Проблема учебного стресса и способы управления им [Электронный ресурс] / С.А. Вишняков / Наука и образование: проблемы и

перспективы: материалы XX Международной с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 27 апреля 2018 г.). – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2018. – 641с. – С. 327-330.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, трех глав (теоретических *«Современное понимание и тенденции исследования стресса»* и *«Теоретические аспекты рассмотрения проблемы учебного стресса»* и практической *«Эмпирическое исследование особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период»*), заключения, списка литературы, приложений; содержит иллюстрационный материал (рисунки, таблицы).

## **Глава I. Современное понимание и тенденции исследования стресса**

### **I.1. Стресс: психологическая характеристика понятия**

Термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявлений и последствий. Он объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д. Различные аспекты стресса изучаются многими науками: психологией, физиологией, медициной, социологией и другими науками [20, С. 4-22]. Это обусловлено, с одной стороны, физиологическими и психологическими механизмами стресс – реакций, а с другой – социальным характером последствий производственных стрессов.

Постоянно меняющиеся условия жизни человека, динамичный образ жизни приводят к возникновению стрессовых ситуаций, тенденция к увеличению которых наблюдается в последнее время. Стрессовые состояния оказывают воздействие на все виды деятельности человека [28, С. 47-54].

В связи с довольно частой встречаемостью этого фактора, негативно воздействующего на организм человека, понятие «стресс» становится все более широко употребляемым. Впервые это понятие введено биологом и врачом из Канады Г. Селье. Проводя исследования, он обратил внимание на то, что на любое требование, предъявляемое организму, влечет за собой его специфический эффект. Он доказал, что малая доза стресса возвращает молодость, вырабатывает навык справляться со сложными жизненными ситуациями [36].

Многие исследователи в своих монографиях отмечают, что у стресса нет четкого и единого определения, как отмечает В.А. Бодров, «в этой



области не существует установившейся терминологии, даже определения стресса часто очень существенно различаются» [6, С. 4].

Само понятие стресс в таких областях знаний как психология, биология, медицина и других чаще всего используется в двух значениях [28, С. 47-54] (рисунок 1).



**Рисунок 1. Значения понятия «стресс» в науках**

Таким образом, с одной стороны, стресс – это некий фактор, который воздействует на организм, а с другой – результат влияния этого фактора.

Различные исследователи стресса предлагают разные трактовки этого термина. Приведем трактовки понятия «стресс» зарубежными исследователями.

С. Вожнер предложил идентифицировать понятие «стресс» с понятиями «фрустрация» и «угроза» [28, С. 47-54].

Американский психолог Дж. Мак Грат дает следующее определение слову стресс «это воспринимаемый существенный дисбаланс между требованием и возможностью прогнозирования реализации этого требования в условиях, когда выполнить его невозможно» [7, С. 17].

Р. Лазарус отмечает, что «стресс возникает тогда, когда индивидуумы чувствуют, что они не в состоянии справиться с предъявляемыми им требованиями или угрозой для их благополучия» [19, С. 178].

Отечественные ученые также по-разному определяли это понятие.

Так, В.Л. Марищук описывал стресс, как состояние, характеризующееся большим выбросом стероидных гормонов. При этом он отмечал, что стресс является физиологическим, сопровождается различными физиологическими реакциями и всегда эмоциональным, т.е. сопровождается соответствующими эмоциональными переживаниями [3, С. 7].

По словам Ю.Г. Чиркова, стресс противоречив, неуловим, туманен, его сила заключается в масштабности охвата жизненных проявлений, а слабость – в неопределенности и расплывчатости его границ [49, С. 75].

Российский исследователь, В.А. Бордов пишет, что стресс объединяет большой круг вопросов, которые связаны с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д. [6, С. 2].

Трактовки понятия «стресс» приведены и в различных справочных изданиях. В Толковом словаре С.И. Ожегова стресс определяется как состояние повышенного нервного напряжения или перенапряжения, вызванное сильным воздействием [45, С. 638]. Толковый словарь под редакцией Т.Ф. Ефремовой расширяет определение, добавляя, что стресс представляет собой «попытку организма самостоятельно справиться с агрессией внешней среды» [12, С. 781].

В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева приводят следующее определение стресса: «... (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а так же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом» [31, С. 5-6].

Таким образом, это определение отражает то, что на каждое требование среды организм реагирует особым напряжением. Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля.

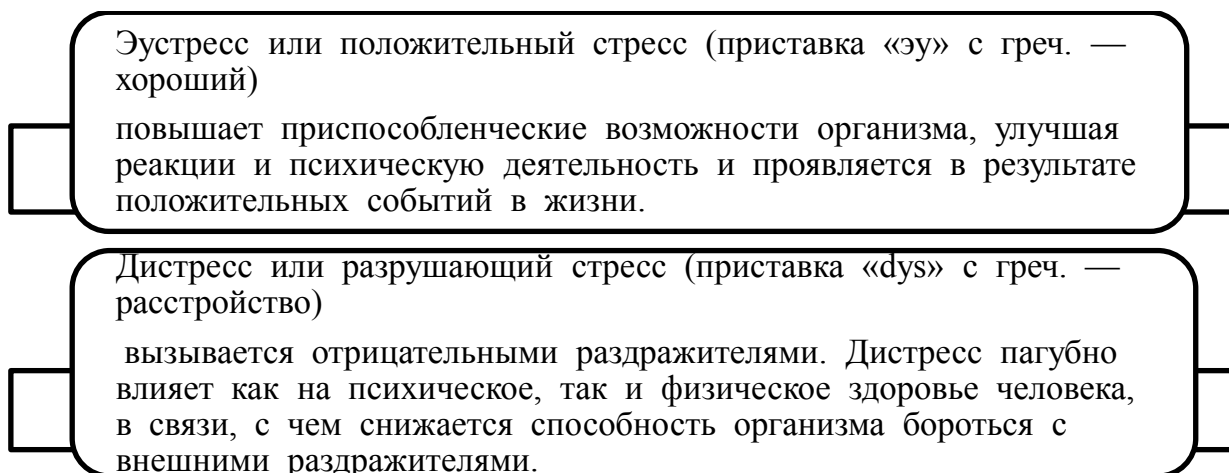
В общем восприятии стресс представляет собой фактор, оказывающий негативное воздействие на организм человека. Всю историю человечества стресс сопровождает людей. Правда в настоящее время это состояние становится все более распространенным. Несмотря на это, научно доказано, что небольшая порция стресса, наоборот, оказывает положительное влияние на человека, мобилизуя внутренние силы и обеспечивая нормальное функционирование организма. Однако, если порция стресса велика, его влияние на человека вызывает проблемы.

Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно-сосудистые заболевания [18, С. 180-181].

Проблема стресса заключается в том, что подобное проявление может быть выражено неординарно, сдержанно или вовсе не проявляться. При этом, стресс является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, страданий и неудач любого человека, потому что современный стиль жизни – это постоянная спешка, нервы, эмоции.

Г. Селье подчеркивал, что не надо этого бояться, стресс является обязательным компонентом жизни человека. Он может, как снижать, так и повышать устойчивость организма. Стресс проявляется и в любви, и в творчестве, безусловно, приносящих удовольствие и защищающих от ударов жизни [31, С. 6].

Различные сильные воздействия, значительные влияния на организм человека, приводящие к перенапряжению, вызывают отрицательные последствия. Иногда такие воздействия могут привести к положительным последствиям. В связи с этим исследователями выделяются две формы стресса: аутостресс и дистресс (рисунок 2).

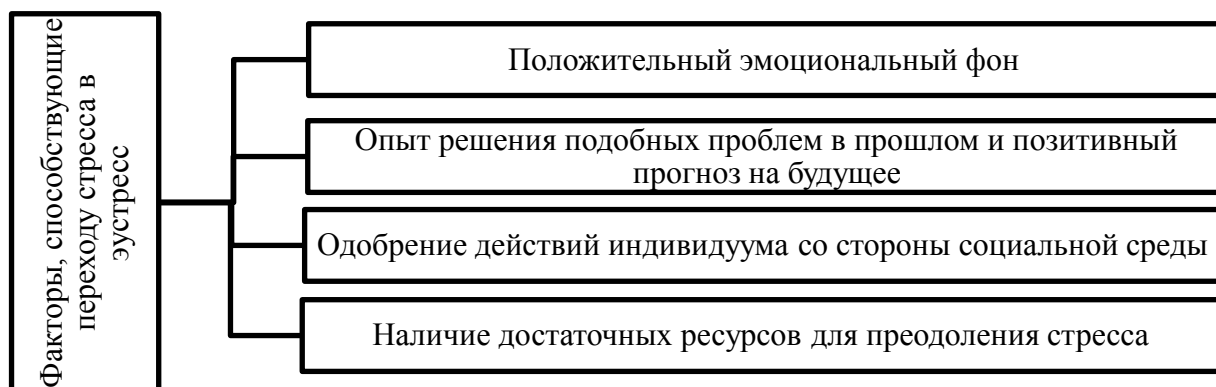


**Рисунок 2. Формы стресса**

В состоянии эустресса у человека появляется невероятный подъем сил и творческой энергии. При этом ученые утверждают, что кратковременное состояние эустресса полезно для здоровья человека.

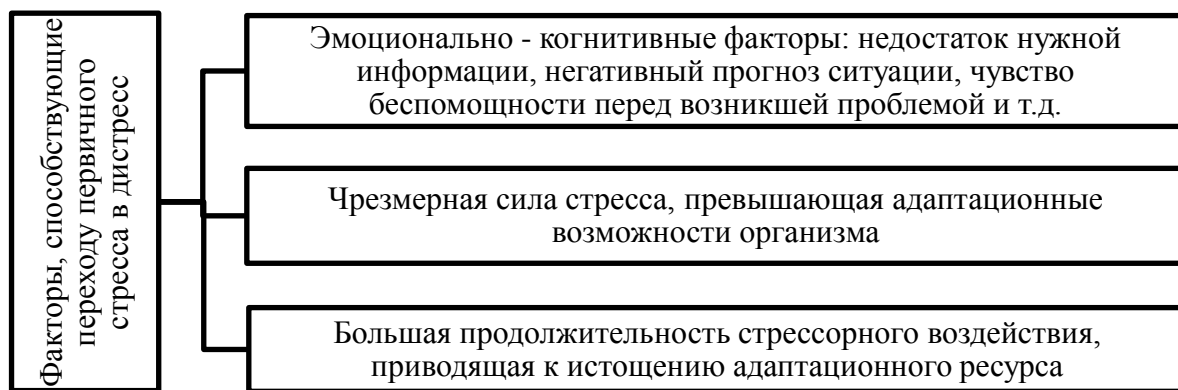
Время протекания дистресса различно, но обычно он длится долго. Человек теряет желание бороться с дистрессом из-за психологического истощения, наступает апатия и депрессия. Поэтому дистресс необходимо предотвращать или, если человек оказался в таком состоянии – лечить [28, С. 47-54].

Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий (рис. 3)



**Рисунок 3. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс**

При значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму – дистресс [50, С. 12]. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера (рис. 4).



**Рисунок 4. Факторы, способствующие переходу первичного стресса в дистресс**

В стрессовом состоянии жизненные силы организма всегда мобилизуются. Это не зависит от последующей направленности эмоций: отрицательной или положительной. Характер стрессоров сказывается на уровне интенсивности стресса и изменении стрессовой реакции во времени [26, С. 10].

В широком понимании стресс – это любое более или менее выраженное напряжение организма. В этом качестве стресс – нормальное явление. Дело в его интенсивности. При достаточно сильном и продолжительном действии стресс – фактора реакция может стать болезнетворной основой различных функциональных нарушений. Современная жизнь все ощутимее нарушает сложившийся механизм отношений человека с окружающей средой. Число факторов, приводящих к состоянию стресса, так велико и они так часто возникают, что человек практически постоянно находится в состоянии стресса. Причины психического стресса достаточно разнообразны:

– личностные противоречия,

- финансовые трудности,
- семейная атмосфера,
- затруднения в профессиональной деятельности и др. [18, С. 180-181].

Стресс складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс [47, С.12]. Г. Селье выделил три стадии этого процесса (таблица 1).

Таблица 1

### Стадии развития стресса

Стадия	Характеристика стадии
1 стадия - стадия тревоги	рождается непосредственная первая реакция на раздражитель, происходит адаптационная перестройка, возникает тревожность и мобилизация ресурсов организма. Остро развивающееся эмоциональное возбуждение играет роль дезорганизатора поведения. Нарушается сложный процесс анализа и формирования деятельности, выбора оптимальной ее стратегии.
2 стадия - стадия резистентности (адаптации)	отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма.
3 стадия - стадия истощения	может начаться при чрезмерной интенсивности стрессоров, в организме происходят структурные перестройки. Для дальнейшей адаптации организм использует энергетические ресурсы, восполнение которых невозможно. На данной стадии происходит истощение организма.

**Таким образом,** стресс понимается нами как любое более или менее выраженное напряжение организма. Небольшая порция стресса оказывает положительное влияние на человека, обеспечивая нормальное функционирование организма. Достаточно сильное и интенсивное воздействие вызывает негативные последствия. В любом случае в стрессовом состоянии жизненные силы организма всегда мобилизуются. Это не зависит от последующей отрицательной или положительной направленности эмоций. Уровень интенсивности стресса и изменения стрессовой реакции во времени зависят от характера стрессора.

## I.2. Классификации видов стресса

Существуют множество походов к классификации стресса. Их появление «определяется современными взглядами ученых на сущность и механизмы стрессовой реакции» [28, С. 47-54]. Как считают исследователи, возникновение того или иного вида стресса определяется влиянием на человека различных факторов, которые связаны с содержанием, условиями и организацией деятельности человека. Классификации стрессов представлены в таблице 2.

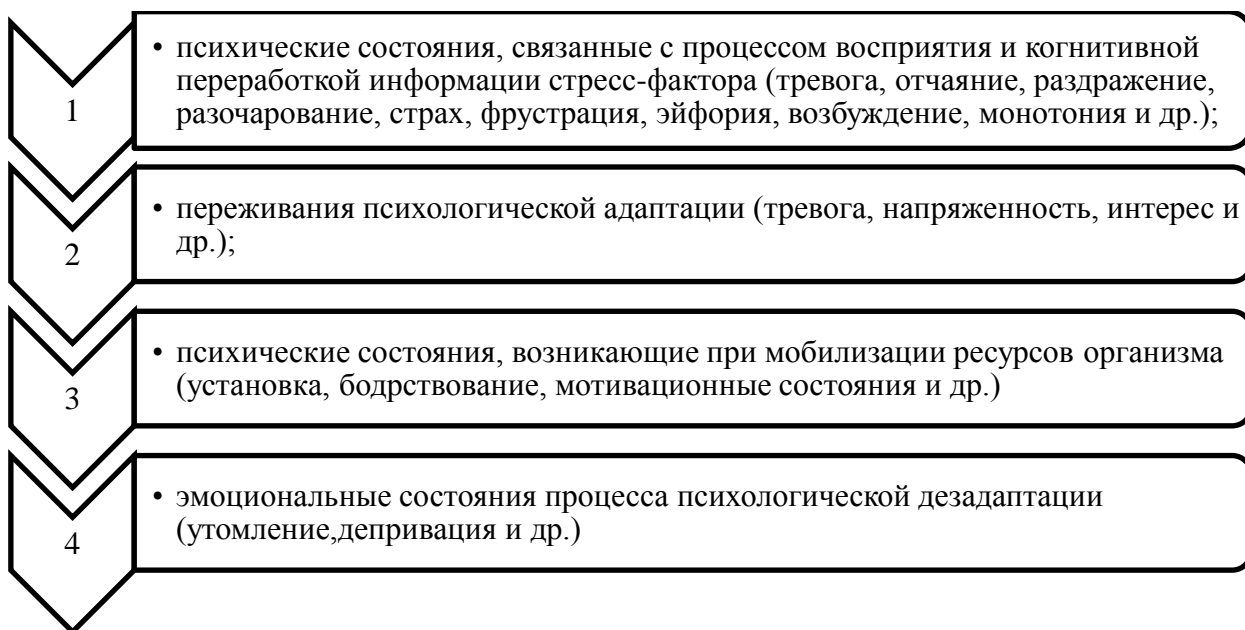
**Таблица 2**

### Классификации стрессов

Признаки классификации	Авторы	Вид стресса	Характеристика
вид стрессора и характер его влияния	Г. Селье	физиологический стресс	непосредственная реакция организма на воздействие определенного стимула, как правило, физико-химической природы
		психологический стресс	характеризуется включением сложной иерархии психических процессов
	В.В. Бодров, Д.Н. Исаев, К.В. Судаков	информационный стресс	возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений
		Р. Лазарус	эмоциональный стресс
позиция сфер деятельности человека, а именно трудовая сфера	Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова	рабочий стресс	возникает из-за причин, связанных с условиями труда, организацией рабочего места;
		профессиональный стресс	связан с профессией, родом или видом деятельности
		организационный стресс	появляется по причине негативного влияния на работника особенностей организации.

При физиологическом стрессе состояния выражены изменениями в функционировании физиологических систем и ощущениями дискомфорта физиологического характера (головные боли; рассеянность и усталость; слабость иммунной системы и т.п.). Дискомфорт затрагивает различные психические функции и стороны личности. В связи с тем, что существуют индивидуальные особенности личности, то переживание дискомфорта может зависеть не только от внешних раздражителей, но и от личностных характеристик человека, переживающего стрессовое состояние: мотивов поведения, волевых качеств, системы саморегуляции, других особенностей. Как правило, физиологический дискомфорт возникает при несоответствии условий жизнедеятельности характеру деятельности или физиологическим потребностям (например, при наличии шума, холода или жары, при плохой организации рабочего места, при несоответствии темпа деятельности и т.п.).

Психологический стресс характеризуется изменениями в протекании различных психических процессов, в эмоциональных реакциях, изменениях мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения. Комплекс психических состояний при стрессе включает в себя следующие группы [7, С. 11] (рисунок 5).



**Рисунок 5. Комплекс психических состояний при стрессе**



Психологический стресс как особая совокупность психических состояний является своеобразной формой реакции на чрезвычайный раздражитель, сила которой зависит от специфики отражения человеком экстремального фактора или ситуации [26, С.11].

Понятие об эмоциональном стрессе вводит Р. Лазарус [19, С. 178-209]. По его мнению, эмоциональный стресс связан с активизацией познавательной деятельности, посредством которой человек определяет для себя степень угрозы и сопоставляет возникающие трудности с собственными возможностями их преодоления.

Несмотря на близость понятий «психологического» и «эмоционального» стресса, имеет смысл более точно определить их содержание в связи со следующими обстоятельствами:

- эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой;
  - эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.).
- Психологический стресс как особая совокупность психических состояний является своеобразной формой реакции на чрезвычайный раздражитель, сила которой зависит от специфики отражения человеком экстремального фактора или ситуации [50, С. 24].

Предметом изучения многих исследователей является профессиональный стресс. Этот вид стресса подробно описал Ю.В. Щербатых. Автор разделил профессиональный стресс на отдельные подвиды:

- спортивный стресс,
- учебный стресс,
- стресс руководителя,

– стресс медицинских работников [42].

Российский исследователь Л.В. Лялина, в рамках профессионального стресса рассматривает такой вид стресса как коммуникативный, который непосредственно связан с проблемами делового общения, когда у человека повышается раздражительность, снижается способность противостоять коммуникативной агрессии со стороны и неспособность выявлять манипуляцию и противостоять ей [30].

Поскольку стресс возникает главным образом именно от восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может быть опосредовано субъективными причинами, связанными с особенностями личности. Одной из основных личностных характеристик является стрессоустойчивость [26, С. 11].

Индивидуальная чувствительность к стрессу, или стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной или учебной деятельности. Это способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора.

Высокая стрессоустойчивость связана с рациональными убеждениями и отсутствием склонности все усложнять. Люди с низкой стрессоустойчивостью напротив склонны к преувеличению стрессогенности событий [22, С. 47-63].

**Итак,** исследователи выделяют несколько видов стресса. Наиболее распространена классификация, в основе которой лежит вид стрессора и характер его влияния. В соответствии с данной классификацией выделяют физиологический и психологический стресс. На возникновение и развитие стресса в значительной степени оказывает влияние субъективное восприятие угрозы человеком, характеризующее его индивидуальную чувствительность к стрессу или стрессоустойчивость.

## **Выводы по главе I**

Стресс является неотъемлемой частью жизни человека и представляет собой ответную реакцию организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное равновесие.

Стрессовые состояния в зависимости от характера стрессора изменяются во времени и имеют различную интенсивность. Различные сильные воздействия, значительные влияния на организм человека, приводящие к перенапряжению, вызывают отрицательные последствия и ведут к дистрессу. Небольшие порции стресса могут привести к положительным последствиям, вызывая мобилизацию организма человека. Тогда стресс переходит в форму эустресса.

Существуют различные подходы к классификации стресса, в основу которых положены различные принципы. Выделяют физиологический и психологический, эмоциональный и информационный и иные виды стресса.

Причин возникновения стресса очень много. Стресс уже давно стал неотъемлемой частью человеческого существования. Однако чрезмерные проявления стресса несут за собой проблемы. Поэтому задача современного человека – научиться распознавать симптомы стресса, вовремя блокировать его развитие.

## **Глава II. Теоретические аспекты рассмотрения проблемы учебного стресса**

### **II.1. Особенности проявления стресса в студенческой среде**

Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Начиная с самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени постоянно преследует учащегося и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 45 % всех заболеваний возникают вследствие стрессовых ситуаций.

В студенческом возрасте ведущей деятельностью является учебная деятельность, которая сопровождается высоким уровнем стрессовых нагрузок. Общей предпосылкой возникновения стресса является значимость самой учебной ситуации и ее отдельных элементов.

Причиной стресса у студентов – первокурсников могут стать большие перемены в жизни. Это наиболее трудный этап обучения в вузе. Именно на первом курсе студент приобретает новый статус, адаптируется к новым взаимоотношениям, новой среде, окружающим [15, С. 417-419].

Учебная деятельность студентов связана с эмоциональными переживаниями, достижением поставленной цели и преодолением трудных ситуаций, особенно в период экзаменов. Именно экзаменационная сессия, по мнению К.В. Судакова, оказывает самое травмирующее воздействие на студентов.

Загруженность обучающихся в период сессии, безусловно, особенно велика. Настроение студента, его самочувствие, психика и психоэмоциональное состояние находятся в период экзаменационной сессии под влиянием зачетов и экзаменов.

Для студентов вуза стресс может быть обусловлен следующими неблагоприятными факторами, приводящими к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма [50, С. 170] (рисунок 6).



**Рисунок 6. Неблагоприятные факторы периода подготовки к экзаменам**

Учебные стрессфакторы вызывают эмоциональные реакции, вредно действующие на организм и мешающие эффективной учебной деятельности. Мнение о том, что все болезни являются следствием «нервов» в научном обществе считается достоверным. В настоящее время получены убедительные доказательства, что учебный стресс негативно воздействует на

нервную, иммунную, сердечно – сосудистую систему студентов [43] и в целом на эмоциональное состояние.

Одно из самых опасных последствий при возникающей стрессовой ситуации – употребление алкогольных напитков и наркотиков, интенсивное курение для «снятия напряжения» и улучшения настроения.

Рассмотрим несколько типичных симптомов проявления экзаменационного стресса (таблица 3)

**Таблица 3**

**Типичные симптомы проявления экзаменационного стресса**

<b>Название группы симптомов</b>	<b>Типичные симптомы</b>
эмоциональные симптомы	ощущение общего недомогания, раздражительность, тревога, паника, растерянность, неуверенность, подавленность
физиологические симптомы	головная боль, перепады артериального давления, мышечное напряжение, учащенный пульс, углубление и учащение дыхания, тошнота
когнитивные симптомы	ухудшение памяти, рассеянность, ослабление способности к концентрации внимания, кошмарные сновидения, неприятные воспоминания о своих или чужих провалах во время экзамена в прошлом, воображение негативных последствий после неудачи на экзамене — лишение стипендии, исключение из вуза
поведенческие симптомы	ухудшение аппетита и сна, нежелание готовиться к экзамену, проявляющееся в стремлении заняться любым другим делом, вовлечение в тревожные разговоры о предстоящем экзамене других людей, увеличение употребления кофеина и алкогольных напитков

Возникновению экзаменационного стресса могут способствовать следующие причины:

- 1) неуверенность в своих знаниях – истинная и ложная (истинная неуверенность вызвана реальными пробелами или отсутствием знаний вовсе, ложная связана с страхом перед неизвестным);
- 2) преувеличение значимости экзамена, зачастую навязанная окружающими [15, С. 417-419].

Многочисленные исследования показывают, что во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального

напряжения. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно – сосудистую и иммунную системы студентов.

После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам [50, С. 170].

Конечно, интенсивность развивающейся негативной реакции зависит не столько от характеристик стрессора (объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды, непривычного для человека), сколько от личностной значимости воздействующего фактора.

Возникающая в процессе обучения она и та же ситуация приводит у каждого студента к различным последствиям и проявлениям. Следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». Для каждого человека характерен свой определенный уровень волнения и страха, который позволяет показать наилучшие результаты. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Следовательно, чтобы мобилизовать свои силы и удачно сдать зачеты и экзамены, одним студентам необходимо снизить уровень стресса, другим нужно как следует «испугаться» [15, С. 417-419].

Адаптация к стрессовым условиям лучше у студентов с высокой мотивацией достижения успеха и низкой мотивацией избегания неуспеха. Активные, честолюбивые, нетерпеливые, беспокойные, ориентированные на успех люди больше подвержены стрессу, чем люди с низким уровнем притязаний, не претендующие на высокое положение в обществе [31, С. 23].

Опираясь на стадии, описанные в концепции развития стресса Г. Селье, можно выделить три «классические» стадии, отражающие процесс психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов (таблица 4).

Таблица 4

#### Стадии психологического напряжения во время сдачи экзаменов

Стадия	Момент возникновения	Характеристика стадии
Первая стадия (стадия мобилизации или тревоги)	возникает в ситуации неопределенности перед началом экзамена	мобилизуются все ресурсы организма, учащается сердцебиение, происходит общая перестройка метаболизма
Вторая стадия	наступает после получения билета и подготовкой ответа	организм функционирует на энергетически избыточном уровне, происходит интенсивная трата жизненных резервов за счет усиленной доставки кислорода и глюкозы к головному мозгу
Третья стадия (стадия истощения)	наступает при истощении ресурсов организма вследствие невозможного приспособления к экстремальному фактору	может приводить к срыву нормальных психических функций мозга

В принципе, эти три фазы развития стресса можно проследить и на большем временном отрезке – на протяжении всей сессии, где фаза тревоги развивается в течение зачетной недели, предшествующей экзаменам, вторая фаза (адаптации) обычно наступает между вторым и третьим экзаменом, а третья фаза (истощения) может развиваться к концу сессии [50, С. 170].

**Таким образом,** интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. У некоторых студентов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств. По данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов.



## II.2. Методы управления стрессовыми состояниями студентов

Избавиться от стресса достаточно сложно, поэтому важно научиться управлять стрессом, более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и снимать накопившееся напряжение.

Процесс управления стрессом включает в себя три главных направления:

- профилактика стрессогенных факторов,
- уменьшение напряжения от неизбежных стрессоров,
- организация системы преодоления их негативных последствий [28, С. 47-54].

Студентам во время экзаменационного стресса необходима оптимизация (коррекция) его уровня, т. е. снижения его у сверх – тревожных учеников с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных учащихся. Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами:

- при помощи фармакологических препаратов,
- методы психической саморегуляции,
- оптимизация режима труда и отдыха,
- при помощи системы биологической обратной связи и т. д. [50, С. 170].

Существует много методов коррекции психоэмоционального стресса, и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы, с одной стороны, индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой – реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время [46, С. 186].

Приведем две классификации методов нейтрализации стрессов (таблица 5).

### Классификации методов нейтрализации стрессов

Признак классификации	Группы методов	Методы и средства нейтрализации стрессов
природа антистрессорного воздействия [31, С.30].	Психологические методы	Аутотренинг, медитация, рациональная терапия
	Физиологические методы	Массаж, акупунктура, физические упражнения
	Биохимические методы	Фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия
	Физические методы	Баня, закаливание, Водные процедуры, световое воздействие
способ внедрения в сознание антистрессорной установки [50, С. 192].	Средства самопомощи	Аутотренинг, дыхательные техники, медитация, физкультура, сауна и пр.
	Технические средства	Магнитофонные и CD записи, обучающие компьютерные программы, Метод БОС
	Методы, требующие участия другого человека	Психотерапия, дружеское общение, спортивные командные игры

Наиболее простыми являются физические методы уменьшения стресса. Многочисленные наблюдения доказывают, что закаливание, сауна и русская парная баня являются прекрасными антистрессорными методами, которые веками использовались в народной медицине и не потеряли своего значения и в настоящее время.

Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса. Физическая активность при стрессе генетически обусловлена, является ответной реакцией на стресс (стратегия бегства или борьбы). Занятия физкультурой переключают внимание на новые раздражители, и снижают актуальность

проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышает активность иммунной системы. Активность тела дает положительные эмоции, хорошее настроение. Занятия спортом, различные техники закаливания дают хороший антистрессовый эффект [31, С. 31].

Следующая группа биохимических методов снятия стресса включает в себя различные фармакологические препараты, лекарственные растения, наркотические вещества, алкоголь и ароматерапию. Ароматерапия в последнее время является достаточно распространенным методом снятия стресса, т.к. среди множества эфирных масел есть набор веществ, которые обладают хорошими седативными и антистрессорными свойствами.

Физиологические методы регуляции стресса заключаются в непосредственном воздействии на физиологические процессы в организме, в частности, на сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы [50, С. 192].

Рассмотрим некоторые психологические методы оптимизации уровня стресса.

1) Аутогенная тренировка (АТ), или кратко – аутотренинг представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний [31, С. 32].

2) Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц.

Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон [31, С. 42].

3) Визуализация (использование позитивных образов)

Существует ряд экспериментальных научных работ, свидетельствующих о позитивном влиянии ожиданий и представлений на улучшение функционирования иммунной системы человека. Четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению, что способствует преодолению стресса [31, С. 46].

4) Медитация является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости [31, С. 54].

5) Концентрация

Неумение отключаться – фактор, тесно связанный со стрессом. Концентрационные упражнения просто незаменимы для оптимизации уровня стресса. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня [31, С. 62].

Подводя итог вышесказанному **отметим**, что множество людей обладают знаниями о методах уменьшения стресса, но, тем не менее, испытывают стрессы в своей жизни. Такая ситуация связана с тем, что в большинстве случаев антистрессорные методы применяются спонтанно и не всегда обоснованно, а в результате – с низкой эффективностью. Ведущим способом оптимизации чрезмерного эмоционального напряжения является гармоничное развитие личности человека, формирование у него самостоятельной мировоззренческой позиции.

## **Вывод по главе II**

Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Особенно стресс проявляется в период экзаменационных сессий. Интенсивность развивающейся реакции на стресс у студента в большей степени определяется личностной значимостью воздействующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. У некоторых студентов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств.

Негативное влияние стресса на организм человека свидетельствует о необходимости управления стрессовыми состояниями. Многие люди знают, как преодолеть стрессовую ситуацию. Однако антистрессовые методы не всегда применяются человеком обоснованно, зачастую спонтанно, что в результате дает низкую эффективность.

Ведущим способом оптимизации чрезмерного эмоционального напряжения является гармоничное развитие личности человека, формирование у него самостоятельной мировоззренческой позиции.

## **Глава III. Эмпирическое исследование особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период**

### **III.1. Организация и методы исследования**

Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Для студентов вуза стресс может быть обусловлен неблагоприятными факторами, приводящими к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма.

Загруженность студентов в период сессии, безусловно, особенно велика. Настроение студента, его самочувствие, психика и психоэмоциональное состояние находятся в период экзаменационной сессии под влиянием зачетов и экзаменов

Интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. У некоторых студентов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств. По данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов.

**Цель** нашего исследования заключается в изучении особенностей проявления учебного стресса студентов в пред- и после- экзаменационный период.

Исследование проводилось на базе психолого-педагогического факультета АГГПУ им. В.М. Шукшина. В исследовании принимали участие студенты в количестве 40 человек.

Для реализации цели был использован «Тест на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых) (приложение 1).

Тест содержит семь блоков вопросов. Блоки 1, 3 и 5 оцениваются по 10-балльной шкале. Средний показатель экзаменационного волнения (п. 5) —  $6,0 \pm 0,35$  балла.

Средние баллы по вопросам блока 1 и 3 представлены в таблице 6.

Таблица 6

**Средние баллы**  
**(Тест на учебный стресс (Ю.В. Щербатых))**

№ п/п	Среднее значение	№ п/п	Среднее значение	№ п/п	Среднее значение	№ п/п	Среднее значение
1.1	4,8	1.9	2,7	3.1	4,0	3.9	3,9
1.2	3,4	1.10	3,1	3.2	4,7	3.10	2,6
1.3	4,1	1.11	3,8	3.3	3,8	3.11	2,6
1.4	5,0	1.12	2,5	3.4	3,5	3.12	2,1
1.5	5,0	1.13	3,3	3.5	4,4	3.13	3,2
1.6	3,4	1.14	3,6	3.6	3,8	3.14	2,8
1.7	3,6	1.15	5,3	3.7	2,9	3.15	4,9
1.8	3,6			3.8	4,5	3.16	5,0

Средние баллы, ниже указанных показателей, являются признаком низкого уровня учебного стресса у студента, и, наоборот, средние баллы, выше данных показателей – высокого уровня учебного стресса.

По п.2 проводится анализ субъективного мнения студента об изменении уровня постоянного стресса за последние три месяца учебы. Студент должен оценить, как изменился уровень постоянного стресса по следующим критериям:

1. Значительно уменьшился.
2. Незначительно уменьшился.
3. Не изменился.
4. Незначительно возрос.
5. Значительно увеличился.

На основании ответа респондента оценивается динамика уровня стресса.

Важное значение имеет качественный анализ результатов по п.4, который позволяет определить приемлемые и неприемлемые приемы снятия стресса студентами. Так, алкоголь, сигареты, наркотики являются неприемлемыми приемами, а общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на свежем воздухе, физическая активность и другие – приемлемыми.

Нами предложено для подсчета суммарного показателя по п. 4 использовать следующую схему. Наличие каждого приема снятия стресса у студента оценивается в 1 балл. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 14.

Показатель **0 баллов** считается хорошим – означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый учебный стресс отсутствует, и студент не прибегает к каким-либо приемам снятия стресса.

Показатель **от 1 до 3 баллов** означает, что человек испытывает умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации, при условии, что эти приемы являются приемлемыми.

Показатель **от 4 баллов и выше** или указывает на состояние сильного стресса, достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор.

Анализ признаков учебного стресса, отмечаемых у себя респондентами (п.б), позволяет определить характер жалоб по поводу физического самочувствия: желудочные жалобы, ревматические жалобы, сердечные жалобы.

Нами предложено для подсчета суммарного показателя по п.б использовать следующую схему. Наличие каждого признака учебного



стресса у студента оценивается в 1 балл. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 6.

Показатель **0 баллов** считается хорошим – означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый учебный стресс отсутствует, и студент не испытывает каких-либо признаков стресса.

Показатель **1-2 балла** означает, что человек испытывает некоторые признаки учебного стресса. Интенсивность жалоб умеренная.

Показатель **от 3 баллов и выше** говорит о наличии состояния эмоциональной перегрузки у студентов, указывает на состояние сильного стресса.

На основании ответов п.7 можно проанализировать, как студенты снимают предэкзаменационное волнение.

Таким образом, тест позволяет провести не только качественную оценку уровня учебного стресса у студентов и определить выраженность учебного стресса у студентов, но и дать качественную характеристику выраженности таких показателей как приемы снятия стресса, волнения, признаки учебного стресса, изменения уровня постоянного стресса за последние три месяца и др.

### **III.2. Описание результатов эмпирического исследования особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период**

Эмпирическое исследование особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период проводилось в 2 этапа:

1 этап – в период зачетной недели (пред- экзаменационный период).

2 этап – во время каникул (после- экзаменационный период).

В исследовании принимали участие 40 студентов. Для обеспечения конфиденциальности каждому респонденту был присвоен порядковый

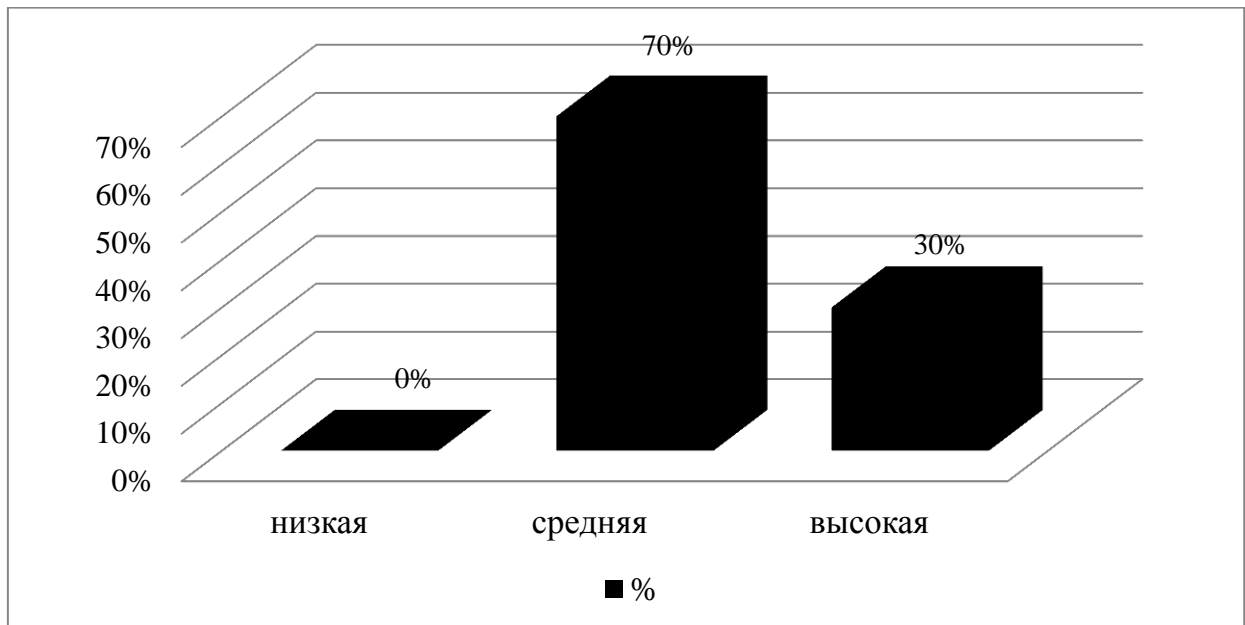
номер. В рамках исследования каждому был выдан лист, содержащий текст опросника, разъяснены цели исследования и методика проведения.

На 1 этапе для выявления степени выраженности учебного стресса у студентов в пред- экзаменационный период проведено первичное тестирование с помощью «Теста на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых). Результаты тестирования представлены в таблице 7 и графически на рисунке 7.

**Таблица 7**

**Выраженность учебного стресса у студентов  
в пред- экзаменационный период (N=40)**

Степень выраженности учебного стресса	Кол-во студентов, чел.	%
низкая	0	0%
средняя	28	70%
высокая	12	30%



**Рисунок 7. Выраженность учебного стресса у студентов  
в пред- экзаменационный период (N=40)**

Из результатов исследования видно что, у 70% студентов в пред- экзаменационный период степень выраженности учебного стресса средняя, что проявляется в умеренном количестве признаков стресса (1-2 признака) с неярко выраженными проявлениями, использовании ими приемлемых

приемов снятия стресса (прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями, активный отдых и т.п.).

У 30% выявлена высокая степень выраженности учебного стресса в пред- экзаменационный период, что проявляется в оценке некоторыми студентами значительного изменения уровня стресса за последнее время.

Среди проявлений стресса многие отмечали высокими баллами такие проявления как ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами; невозможность избавиться от посторонних мыслей; повышенную отвлекаемость, плохую концентрацию внимания; раздражительность, обидчивость; плохое настроение, депрессию, страх, тревогу; потерю уверенности, снижение самооценки, спешку, ощущение постоянной нехватки времени; плохой сон и др. Некоторые студенты указали на неприемлемые приемы снятия стресса (алкоголь, сигареты).

На 2 этапе в после- экзаменационный период для выявления выраженности степени учебного стресса также был использован «Тест на учебный стресс» (Щербатых Ю.В.).

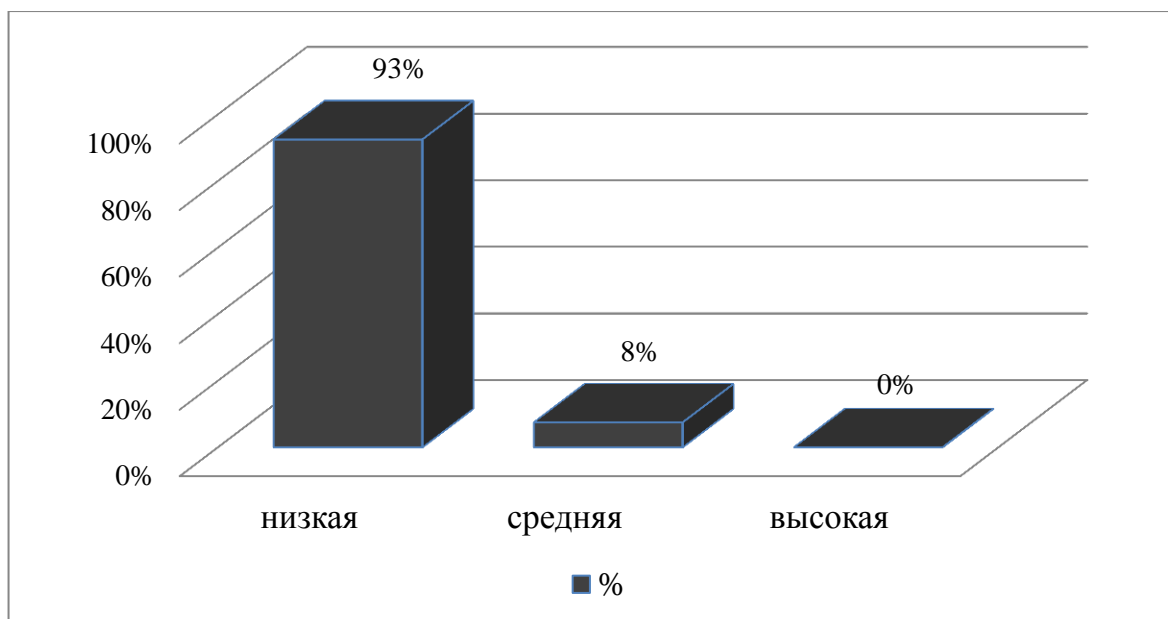
Результаты диагностики по выявлению выраженности степени учебного стресса у студентов в после- экзаменационный период представлены в таблице 8.

**Таблица 8**

**Выраженность учебного стресса у студентов  
в после- экзаменационный период (N=40)**

Степень выраженности учебного стресса	Кол-во студентов, чел.	%
низкая	37	93%
средняя	3	8%
высокая	0	0%

Результаты диагностики представим графически (рисунок 8).



**Рисунок 8. Выраженность учебного стресса у студентов в после- экзаменационный период (N=40)**

Анализ результатов диагностики степени выраженности учебного стресса у студентов в после- экзаменационный период позволяет судить о том, что среди 40 опрошенных у 3 человек (8% респондентов) выявлена средняя степень выраженности учебного стресса. Это проявляется в состоянии субъективного переживания стресса, связанного с учебой и пережитого еще во время сессии. У 37 студентов (93% респондентов) степень выраженности учебного стресса низкая. Эта часть студентов отмечает, что за последнее время уровень стресса значительно уменьшился. Студенты не указывают на какие-либо проявления учебного стресса, отмечают отсутствие признаков стресса.

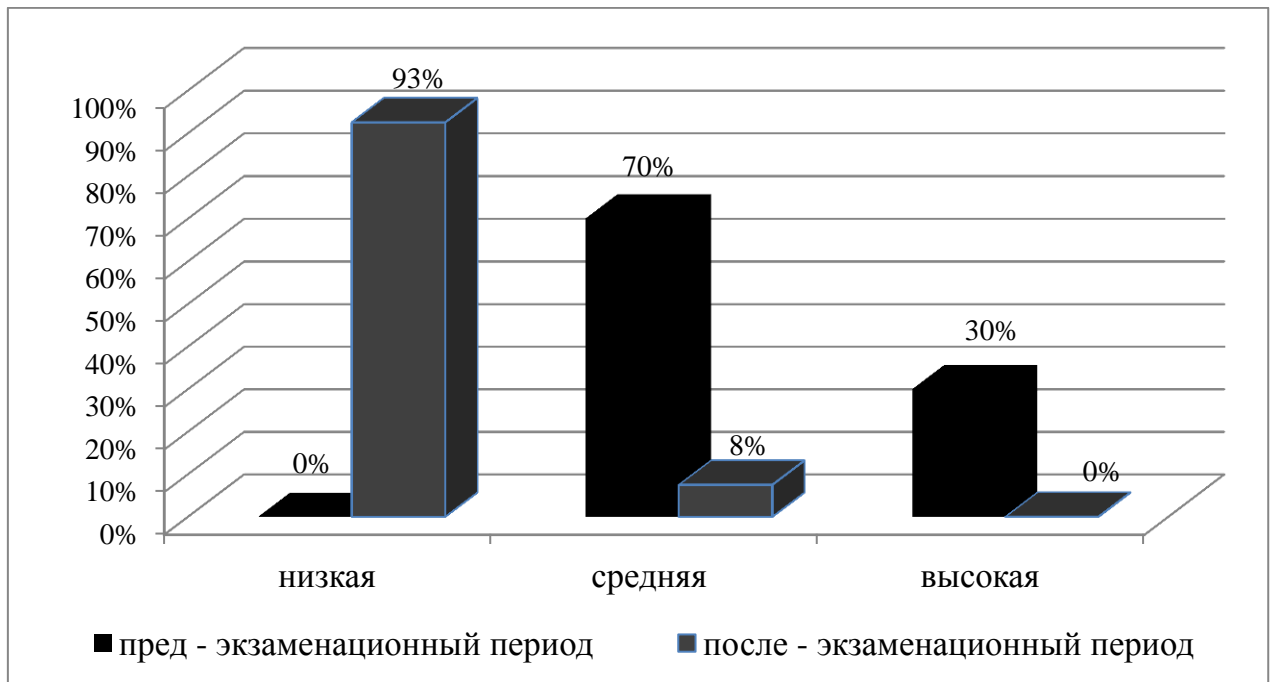
Сравнительные результаты первого и второго этапов исследования представим в таблице 9 и на рисунке 9.

Сравнительные результаты первого и второго этапов исследования период свидетельствуют о том, что существуют значительные различия в степени выраженности показателей учебного стресса в пред- и после- экзаменационный периоды.

Таблица 9

**Выраженность учебного стресса у студентов  
в пред- и после- экзаменационный период (N=40)**

Степень выраженности учебного стресса	Доля студентов среди опрошенных, %	
	пред - экзаменационный период	после - экзаменационный период
низкая	0%	93%
средняя	70%	8%
высокая	30%	0%



**Рисунок 9. Выраженность учебного стресса у студентов  
в пред- и после- экзаменационный период (N=40)**

В пред- экзаменационный период большинство студентов обычно испытывают учебный стресс, что связано как с условиями студенческой жизни, так и непосредственно со сдачей экзаменов (страх перед преподавателем, большая учебная нагрузка и т.д.). Студенты в пред-экзаменационный период отмечают у себя повышение уровня стресса, что проявляется в возникновении учащенного сердцебиения, сухости во рту, затрудненном дыхании, скованности, дрожании мышц, головных или иных болей.

В после- экзаменационный период состояние стресса исчезает практически у всех студентов. Студенты отмечают значительное снижение уровня учебного стресса в каникулярное время.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает гипотезу исследования о том, что учебный стресс студентов в пред- и после- экзаменационный период имеет специфику проявления, которая определяется степенью выраженности их показателей. Полученные результаты служат предпосылкой необходимости разработки рекомендаций для студентов по управлению стрессовыми состояниями

### **III.2. Рекомендации для студентов по управлению стрессовыми состояниями**

В связи с увеличением степени выраженности показателей учебного стресса у студентов в пред- экзаменационный период, нами разработаны следующие рекомендации по управлению стрессовыми состояниями.

Приведем рекомендации по управлению стрессом, предложенные А.В. Стеганцевым (2008). Графически предложенную им технику управления стрессом можно представить в виде модели «Три слона и черепаха» (рисунок 10).



**Рисунок 10. Модель «Три слона и черепаха» техники управления стрессом (А.В. Стеганцев)**

Рассмотрим более подробно каждый компонент техники управления стрессом и начнем с «первого слона» – со снижения стрессогенности ситуации:

### **I. Снижение стрессогенности ситуации.**

Для снижения стрессогенности ситуации необходимо описать текущую или предстоящую стрессогенную ситуацию, «вжиться» в нее.

### **II. Управление психическими состояниями.**

Управление психическими состояниями осуществляется с помощью методов саморегуляции.

В общем виде алгоритм освоения методов саморегуляции может быть описан так:

1. Создать карту состояний – выделить и систематизировать основные известные состояния, обозначить их удобным образом, запомнить их объективные признаки и сопутствующие им субъективные переживания.
2. Научиться легко различать как качественно, так и количественно отличающиеся состояния.
3. Научиться переходить из одних состояний в другие: сначала в соседние состояния, затем во все более и более отдаленные.
4. Сначала пользоваться опосредованными приемами – движением, дыханием, внешними воздействиями и т.д. Со временем стремиться переходить из состояния в состояние исключительно за счет волевого усилия [41, С. 36-42].

Одну из самых простых и в тоже время действенных систем описания психических состояний создали в советском спорте (рисунок 11).

Из нее видно, что при неадекватном перевозбуждении следует успокаиваться, а при вялости – мобилизовываться. Причем при сильно выраженной акцентуации стартового состояния можно использовать метод «водоворота» - предварительно применить кратковременное воздействие усиливающего характера.



**Рисунок 11. Система описания психических состояний**

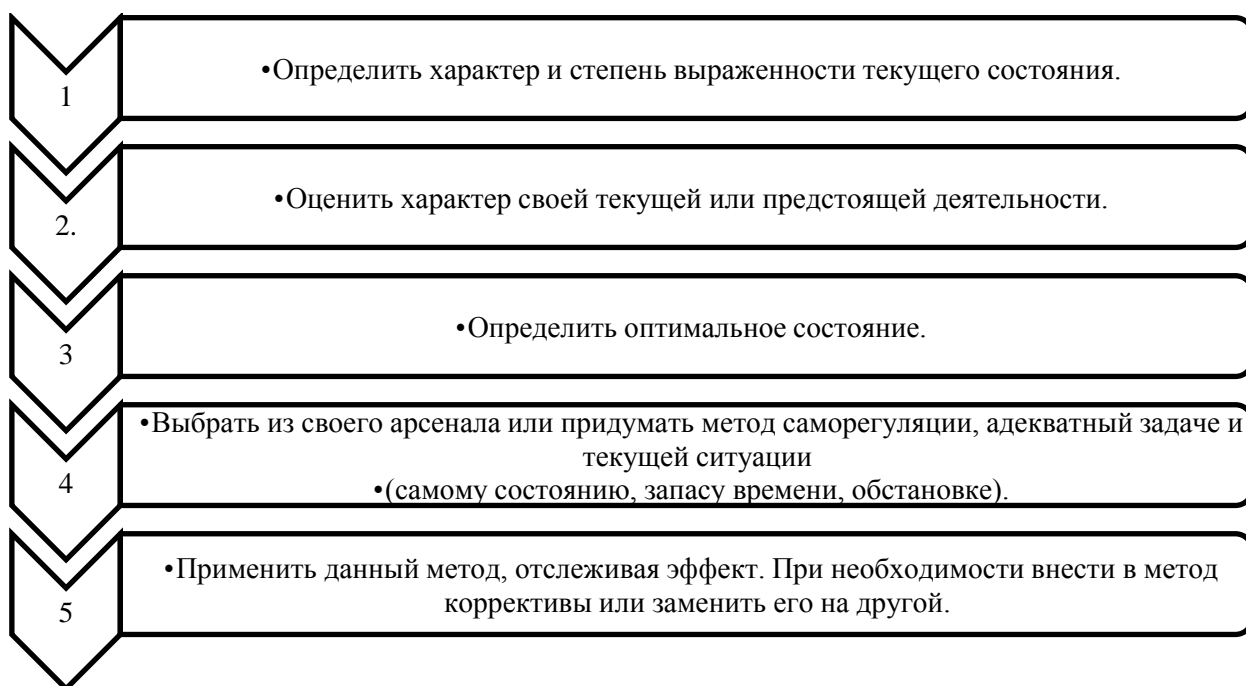
А для усиления и стабилизации стартовой боевой готовности можно использовать метод «маятника» - разогнаться, а потом успокоиться. Или же «помедитировать», а потом встряхнуться.

Все специальные приемы саморегуляции опираются на идею взаимосвязи текущего состояния человека и уровня сложности задач, которые он может в этом состоянии эффективно решать. И если в состоянии утомления вы не можете эффективно решать сложные творческие задачи, то решить задачу обливания из ведра или заваривания крепкого чая вы наверняка способны. А после этого, когда состояние изменится в сторону бодрости, можно возвращаться к основной деятельности.

Единственная сложность состоим в том, что в негативных состояниях сознание сужается, снижается критичность мышления, и человек зачастую не понимает, что его текущее состояние препятствует его эффективной деятельности. Или человеку кажется, что саморегуляция – это еще более сложная деятельность, поэтому лучше просто «дотерпеть» или «поднатужиться». Для решения этой проблемы человеку может помочь привычка к саморефлексии и набор простых методов саморегуляции, техника которых доступна в самом помраченном состоянии.

При коррекции стартовых состояний, также как при любой саморегуляции оптимально использовать следующий алгоритм (рисунок 12).





**Рисунок 12. Алгоритм саморегуляции**

Наиболее простые и действенные методы саморегуляции приведены в таблице 10.

**Таблица 10**  
**Простейшие методы коррекция психических состояний**

<b>Способ воздействия</b>	<b>Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия)</b>	<b>Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия)</b>
Воздействие через тело	Быстрые, резкие, линейные движения	Медленные, плавные, «округлые» движения
	Напряжение мышц	Расслабление мышц
	Воздействие холодом или термоконтрастами	Воздействие теплом
	Массаж: воротниковая зона – жестко, крестцовая – мягко	Массаж: воротниковая зона – мягко, крестцовая – жестко
	Дыхание: с акцентом на выдох, с паузой после вдоха	Дыхание: с акцентом на вдох, с паузой после выдоха
	Открытые пространства	Закрытые пространства
	Бодрая громкая ритмичная музыка	Спокойная негромкая мелодичная музыка

	Сенсорная стимуляция	Сенсорная депривация
Воздействие через сознание	Концентрация внимания	Деконцентрация внимания
	Внимание на внешних объектах	Внимание на внутренних объектах
	Концентрация на ощущениях прохлады, легкости, бодрости	Концентрация на ощущениях тепла, тяжести, усталости
	Коммуникация	Изоляция
	Преувеличение значимости предстоящей деятельности	Преуменьшение значимости предстоящей деятельности
	Мысленное введение в ситуацию наблюдателя	Мысленное выведение из ситуации наблюдателя
	Взятие на себя ответственности за ситуацию	Разделение ответственности за ситуацию

Условно практика саморегуляции может быть разбита на четыре большие части:

1. Профилактика негативных состояний.
2. Поддержание позитивных состояний.
3. Коррекция состояния в случае его ухудшения.
4. Улучшение базового состояния.

Профилактика негативных состояний складывается из двух основных подходов:

- из укрепления психофизиологического здоровья;
- из рационального построения своей жизни.

Основные направления этого раздела саморегуляции:

1. Физическая нагрузка.
2. Отдых и сон.
3. Питание.
4. Специальные процедуры.
5. Улучшение экологичности условий жизни.
6. Психогигиена.

### III. Самовосстановление [41, С. 36-42].

Основные средства восстановления представлены в таблице 11.

**Таблица 11**

#### **Основные средства восстановления**

<b>Группа средств</b>	<b>Средства восстановления</b>
Психологические средства	аутогенная тренировка, мышечная релаксация, музыка и светомузыка
Психогигиенические средства	интересный досуг, позитивные кинофильмы, общение с природой, хорошее общение
Организационные средства	сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности
Медико-биологические средства	массаж, водные процедуры, бани, рациональное питание, полноценный отдых и сон
Фармакологические средства	витамины и минеральные вещества, биоактивные добавки, аромамасла, зеленый чай

При планировании восстановления (а также всех остальных мероприятий управления стрессом), следует помнить про эффективность комплексного подхода. Применяв по одному мероприятию из разных групп, можно получить более значимый эффект, потратив в общей сложности меньше времени и усилий.

Практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости для студентов в пред- экзаменационный период:

1. Необходимо сформировать систему приоритетов и расставить по степени важности. То есть, что необходимо сделать сегодня, завтра, сделать на этой неделе, сделать, когда будет время.
2. Необходимо научиться четко выстраивать границы и твердо говорить «нет», если вы не можете выполнить тот объем работы, который предлагается.
3. Необходимо прояснять и разбирать непонятную для себя информацию или противоречие требования, предъявляемые к вам.
4. Необходимо доносить до преподавателя информацию, если вы чувствуете, что критерии оценки заданий вам не ясны.
5. Необходимо находить хотя бы один день в неделю для переключения себя от учебной или профессиональной деятельности на эффективный отдых.

6. Если уровень стресса слишком высок, необходимо пересмотреть значимость возникшей ситуации, и обосновывая, уменьшить ее значимость.

7. Необходимо заботиться о своем эмоциональном и физическом состоянии. То есть, полноценно питаться, гулять на свежем воздухе (театр, кино, выставки и т.д.), поддерживать хорошую физическую форму (зарядка, посещение тренажерного зала).

Также, в качестве рекомендации, для более эффективного снижения уровня стресса и повышения у студентов стрессоустойчивости, можно использовать следующие методы и методики [48, С. 6].

1. Аутогенная тренировка. Она представляет собой один из вариантов самовнушения. Используя ее, человек оказывает значительное влияние на психические, вегетативные процессы в своем организме. Включая те процессы, которые не поддаются сознательной регуляции [48, С. 6].

2. Различные методы релаксации.

С помощью визуализации, релаксация способна помочь достичь человеку расслабленного состояния. Возникающие при стрессе тревога, страх, беспокойство, как правило, вызывают мышечное напряжение, что, в свою очередь, усиливает отрицательные эмоции. У человека, находящегося в стрессовой ситуации, формируется «мышечный корсет». Напряженные мышцы сильнее напрягают и возбуждают мозг человека. Создается некий замкнутый круг, разорвать который можно при помощи осознанного расслабления мышц. В итоге, мышечное расслабление приводит в равновесие напряженное сознание [48, С. 6].

3. При воздействии стрессовых факторов необходимо физиологическое переключение (баня, массаж и т.д.).

4. Активное переключение (плавание, физическая активность, выход на природу).

5. Положительный настрой и позитивное восприятие окружающего, хобби, чтение книг, искусство, общение с близкими и т.д.

Если необходимо быстро снять стресс, то можно применить следующие приемы.

1. Эмоциональный перенос. Данный прием используется для того, чтобы отвлечься от неприятной ситуации или негативных эмоций при помощи создания состояния отрешенности, мысленного переноса неприятных мыслей на посторонние предметы.
2. Изменение масштаба события. То есть, попробовать взглянуть со стороны на собственные переживания, и таким образом уменьшить интенсивность переживаний.
3. Дыхательные упражнения. Во время стресса можно порекомендовать использовать следующие упражнения.
  - Медленно и глубоко дышать, закрыв глаза. Сделать вдох и на десять секунд задержать дыхание. Затем, выдохнуть медленно, отслеживая расслабление и мысленно проговаривая: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Данное упражнение повторять 5-6 раз. После выполнения упражнения отдохнуть примерно 30 секунд.
  - Используя волю, постарайтесь сокращать отдельные мышцы или же группу мышц. Сокращения необходимо удерживать 10-15 секунд. Затем мышцы расслабляйте. Данное упражнение можно повторить три -четыре раза, при этом необходимо постараться ни о чем не думать.
  - Необходимо как можно реальнее представить себе ощущение расслабленности, которое пронизывает все тело. При этом необходимо повторять: «Мне приятно, меня ничего не тревожит. Я успокаиваюсь».

Кроме этого в качестве рекомендаций для студентов можно предложить учебно-методические издания следующих авторов: Веденина О.А. (2017), Гупта М.К. (2015), Климанова В.Е. (2015), Мельников В.И. (2007), Онишина В.В. (2009).

Выполняя несложные рекомендации и упражнения можно снять предэкзаменационное напряжение, стресс и сопутствующие ему состояния.

### **Вывод по главе III**

Эмпирическое исследование особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период было направлено на выявление особенностей проявления учебного стресса студентов в пред- и после- экзаменационный период.

Исследование проводилось на базе психолого-педагогического факультета АГГПУ им. В.М. Шукшина. В исследовании принимали участие студенты в количестве 40 человек.

Для реализации цели был использован «Тест на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых).

Эмпирическое исследование особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период проводилось в 2 этапа:

1 этап – в период зачетной недели (пред- экзаменационный период).

2 этап – во время каникул (после- экзаменационный период).

Сравнительные результаты первого и второго этапов исследования период свидетельствуют о том, что существуют значительные различия в степени выраженности показателей учебного стресса в пред- и после- экзаменационный периоды. Студенты в пред- экзаменационный период отмечают у себя повышение уровня стресса. В после- экзаменационный период состояние стресса исчезает практически у всех студентов.

Полученные результаты послужили предпосылкой необходимости разработки рекомендаций для студентов по управлению стрессовыми состояниями.

## Заключение

Теоретический анализ источников по теме исследования позволил определить понятие стресса как неотъемлемой части жизни человека, ответной реакции организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное равновесие.

На сегодняшний день стресс не является чем-то сверхъестественным. Наоборот, это естественная реакция организма на стресс, стрессовую ситуацию, накопившиеся проблемы, на непрерывную борьбу с трудностями, с которыми каждый человек сталкивается каждый день.

Причины, которые вызывают стресс, могут быть самыми разными. Например, такие причины, которые связаны с личной жизнью, с профессиональной и с учебной деятельностью.

Стресс, с которым студенты сталкиваются в своей учебной деятельности, связан, прежде всего, с учебной нагрузкой, с особенностями учебного процесса в высшем учебном заведении. Тем самым стресс влияет непосредственно на психические и соматические функции, на самочувствие студентов.

Негативное влияние стресса на организм человека свидетельствует о необходимости управления стрессовыми состояниями. Многие люди знают, как преодолеть стрессовую ситуацию. Однако антистрессовые методы не всегда применяются человеком обоснованно, зачастую спонтанно, что в результате дает низкую эффективность.

Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов.

Для студентов вуза стресс может быть обусловлен неблагоприятными факторами, приводящими к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма.

Загруженность студентов в период сессии, безусловно, особенно велика. Настроение студента, его самочувствие, психика и

психоэмоциональное состояние находятся в период экзаменационной сессии под влиянием зачетов и экзаменов.

Интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям.

У некоторых студентов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств. По данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов.

Изучение особенностей проявления стресса у студентов, принимающее особую актуальность в период сессии, позволило предположить, что учебный стресс студентов в пред- и после- экзаменационный период имеет специфику проявления, которая определяется степенью выраженности их показателей.

Для проверки гипотезы было проведено эмпирическое исследование по выявлению особенностей проявления учебного стресса студентов в пред- и после- экзаменационный период.

Исследование проводилось на базе психолого-педагогического факультета АГГПУ им. В.М. Шукшина. В исследовании принимали участие студенты в количестве 40 человек.

Для реализации цели был использован «Тест на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых).

Эмпирическое исследование особенностей проявления учебного стресса у студентов в пред- и после- экзаменационный период проводилось в 2 этапа:

1 этап – в период зачетной недели (пред- экзаменационный период).

2 этап – во время каникул (после- экзаменационный период).



Сравнительные результаты первого и второго этапов исследования период свидетельствуют о том, что существуют значительные различия в степени выраженности показателей учебного стресса в пред- и после- экзаменационный периоды. Студенты в пред- экзаменационный период отмечают у себя повышение уровня стресса. В после- экзаменационный период состояние стресса исчезает практически у всех студентов.

Полученные результаты подтвердили гипотезу о том, что учебный стресс студентов в пред- и после- экзаменационный период имеет специфику проявления, которая определяется степенью выраженности и доминированием его отдельных показателей.

### Список литературы

1. *Аверина, А.О.* Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов [Текст] / А.О. Аверина, В.И. Федосеева // Концепт. – 2016. – Т. 46. – С. 8-12.
2. *Андреева, Е.А.* Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии [Текст] / Е.А. Андреева, С.А. Соловьева // Азимут научных исследований: педагогика и психология; Некоммерческое Партнерство «Институт направленного образования» (Тольятти). – 2016. – Т.5. – №1. – С. 140-143.
3. *Апчел, В.Я.* Стресс и стрессоустойчивость человека [Текст] / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб: Военно-медицинская академия, 1999. – 86с.
4. *Баранова, М.В.* Стрессовые ситуации студентов в процессе обучения [Текст] / М.В. Баранов, К.А. Холуева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6. – С. 74-75.
5. *Бодров, В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528с.
6. *Бодров, В.А.* Информационный стресс [Текст]: учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 138 с.
7. *Брайт, Д.* Стресс. Теории, исследования, мифы [Текст] / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003 – 352с.
8. *Веденина, О.А.* Преодоление стресса у студентов в период сессии путем организации самостоятельных занятий физической культурой [Текст] / О.А. Веденина // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – №77. – С. 334-337.
9. *Величковская, С.Б.* Особенности развития учебного стресса у студентов разных специальностей [Текст] / С. Б. Величковская // Вестник МГЛУ. – 2014. – Вып. 16 (702). – С. 75-87.
10. *Гупта, М.К.* Как всегда оставаться счастливым [Текст]: рекомендации по преодолению стресса, нервного напряжения и тревожности / М.К. Гупта. – М.: АСТ, Астрель, 2015. – 128с.

11. *Долгова, В.И.* Социальный стресс как фактор дезадаптации личности [Текст] / В.И. Долгова, Е.А. Василенко // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №8. – С. 303-306.
12. *Ефремова, Т.Ф.* Новый словарь русского языка [Текст] / Т.Ф. Ефремова. – М.: Русский язык, 2000. – 1233с.
13. *Жидкова, Н.С.* Особенности проявления учебного стресса в студенческом возрасте [Текст] / Н.С. Жидкова, М.В. Алаеква // Всероссийская весенняя психологическая сессия. – 2017. – С. 132-135.
14. *Катунин, А.П.* Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243-247.
15. *Киселева, Е.В.* Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия [Текст] / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 417-419.
16. *Климанова, В.Е.* Профилактика стрессовых состояний у студентов в период сдачи экзаменов [Текст] / В.Е. Климанова // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – №11. – С. 877-880.
17. *Кондратенко, Т.Н.* Психология студенчества [Текст] / Т.Н. Кондратенко. – М.: Академия, 2010. – 268с.
18. *Куликова, Т.И.* Психология стресса [Текст] / Т.И. Куликова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – №7. – С. 180-181.
19. *Лазарус, Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Под ред. Л. Леви. – М.: Медицина, 1970. – С. 178-209.
20. *Леонова, А.Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса [Текст] / А.Б. Леонова // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 2000. – №3. – С. 4-22.
21. *Маленова, А.Ю.* Особенности и личностные детерминанты копингповедения в ситуациях оценивания на примере ситуации экзамена

- [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Ю. Маленова. – Омск, 2007. – 22с.
22. *Матюшкина, Е.Я.* Учебный стресс у студентов при разных формах обучения [Текст] / Е.Я. Матюшкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т.24. – №2. – С. 47-63.
23. *Мельник, Ш.* Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях [Текст] / Ш. Мельник. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 310с.
24. *Мельников, В.И.* Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации [Текст] / В.И. Мельников // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – 2007. – №18. – С. 295-304.
25. *Нагинер, И.И.* Условия формирования стрессоустойчивости в образовательном процессе вуза [Текст] / И.И. Нагинер // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №5. – С. 590.
26. *Одинцова, М.А.* Психология стресса [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 299 с.
27. *Онишина, В.В.* Учебный стресс и способы его нейтрализации [Текст]: методическое пособие / В.В. Онишина. – М.: Педагогическая академия последипломного образования, 2009. – 68с.
28. *Павлова, А.В.* Научная дефиниция «стресс»: подходы к толкованию и классификации [Текст] / А.В. Павлова, Т.Н. Патрахина // Научное сообщество студентов XXI столетия // Экономические науки. – Новосибирск: Изд. «СибАК». – 2014. – №12. – С. 47-54.
29. *Павлова, Н.В.* Психофизиологическое состояние студенток при экзаменационном стрессе [Текст] / Н.В. Павлова, А.А. Свешников, С.А. Хвостова // Фундаментальные исследования. – 2013. – №6. – С. 371-376.
30. Психология и педагогика [Электронный учебник] / Под ред. Л.В. Лялиной. – Информационно-аналитический отдел БФ ЧГУ, 2010. – Режим

доступа: [http://www.chuvsu.ru/~batyrevo/e-book/psychology&pedagogy\\_lalina\\_lv/about.htm](http://www.chuvsu.ru/~batyrevo/e-book/psychology&pedagogy_lalina_lv/about.htm) (28.01.2018).

31. Психология стресса и методы его профилактики [Текст]: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142с.
32. *Репина, Д.А.* Гендерные особенности психофизиологического состояния студентов во время экзаменационного стресса [Текст] / Д.А. Репина, Е.А. Раскина, А.О. Новикова, Е.В. Дорохов, А.В. Карпова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №2. – С. 115-117.
33. *Сандомирский, М.Е.* Защита от стресса. Работа с подсознанием [Текст] / М.Е. Сандомирский. - М.: СПб: Питер; 2014. – 304с.
34. *Сафина, Г.Р.* Стресс в студенческой среде [Текст] / Г.Р. Сафина, В.Р. Бильдянова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5. – С. 300-301.
35. *Седин, В.И.* Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты [Текст] / В.И. Седин, Е.В. Леонова // Высшее образование в России. – 2009. – №7. – С. 83-89.
36. *Селье, Г.Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г.Г. Селье – М.: Прогресс, 2001. – 274с.
37. *Семенов, П.* Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации [Текст] / П. Семенов. – М.: Феникс, 2014. – 160с.
38. *Семенова, И.* Как избавиться от стресса и депрессии по методу И. Семеновой [Текст] / И. Семенова, М. Краснощеков. – М.: Феникс, 2015. – 272с.
39. *Серебрякова, Т.А.* Психология стресса [Текст]: учебное пособие / Т.А. Серебрякова. – Н. Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143с.
40. *Смирнов, С.Д.* Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С.Д. Смирнов. – М.: Академия, 2001. – 304с.

41. *Стёганцев, А.В.* Управление стрессом: системный подход [Текст] / А.В. Стеганцев // Управление кредитной организацией. – 2008. – № 1. – С. 36-42.
42. Стресс и стрессовые ситуации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ronl.ru/stati/psikhologiya/837013/> (28.01.2018).
43. *Суворова, В.В.* Психофизиология стресса [Текст] / В.В. Суворова. – М.: Педагогика, 1975. – 208с.
44. *Судаков, К.В.* Индивидуальность эмоционального стресса [Текст] / К.В. Судаков // Журнал неврологии и психологии. – 2005. – Т. 105. – №2. – С. 4-12.
45. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений [Текст] / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова // Российская академия наук. – М.: Азбуковник, 1999. – 944с.
46. *Усатов, И.А.* Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса [Текст] / И.А. Усатов // Концепт. – 2016. – Т. 2. – С. 21-25.
47. *Хвалина, С.А.* Экзаменационный стресс [Текст] / С.А. Хвалина // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Саратов, 2013. – Выпуск 2. – С. 4.
48. *Церковский, А.Л.* Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости [Текст] / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. - №1. – Том 10. – С. 6.
49. *Чирков, Ю.Г.* Стресс без стресса [Текст] / Ю.Г. Чирков. - М.: ФиС, 1988. – 176с.
50. *Щербатых, Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции [Текст]: учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.
51. *Юнусова, С.Г.* Стресс: биологический и психологический аспекты [Текст] / С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь, Т.В. Балтина // Ученые записки Казанского государственного университета. – 2008. – Т. 150. – Кн.3. – С. 139-150.

## Приложение

## Приложение 1

## Тест на учебный стресс (Щербатых Ю.В.)

1. Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса.

1.1. Строгие преподаватели.	
1.2. Большая учебная нагрузка.	
1.3. Отсутствие учебников.	
1.4. Непонятные, скучные учебники.	
1.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов).	
1.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	
1.7. Неумение правильно организовать свой режим дня.	
1.8. Нерегулярное питание.	
1.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами	
1.10. Конфликт в группе.	
1.11. Излишне серьезное отношение к учебе.	
1.12. Нежелание учиться или разочарование в профессии.	
1.13. Стеснительность, застенчивость.	
1.14. Страх перед будущим.	
1.15. Проблемы в личной жизни.	
1.16. Иное (напишите, что менно): _____	

**2. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы? (Отметьте V).**

Значительно уменьшился	Незначительно уменьшился	Не изменился	Незначительно возрос	Значительно увеличился
------------------------	--------------------------	--------------	----------------------	------------------------

**3. В чем проявляется ваш стресс, связанный с учебой? (Оцените по 10-балльной шкале признаки).**

1.1. Строгие преподаватели.	
1.2. Большая учебная нагрузка.	
1.3. Отсутствие учебников.	
1.4. Непонятные, скучные учебники.	
1.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов).	
1.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	
1.7. Неумение правильно организовать свой режим дня.	
1.8. Нерегулярное питание.	
1.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами	
1.10. Конфликт в группе.	
1.11. Излишне серьезное отношение к учебе.	
1.12. Нежелание учиться или разочарование в профессии.	
1.13. Стеснительность, застенчивость.	
1.14. Страх перед будущим.	
1.15. Проблемы в личной жизни.	
1.16. Иное (напишите, что именно): _____	



**4. Какие приемы снятия стресса вы практикуете? (Отметьте V).**

• алкоголь;	
• сигареты;	
• наркотики;	
• телевизор;	
• вкусная еда;	
• перерыв в работе или учебе;	
• сон;	
• общение с друзьями или любимым человеком;	
• поддержка или совет родителей;	
• секс;	
• прогулки на свежем воздухе;	
• хобби;	
• физическая активность;	
• иное	

**5. Насколько сильно вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10-балльной системе)?**

**6. Какие признаки экзаменационного стресса вы отмечали у себя? (Отметьте V).**

6.1. Учащенное сердцебиение.	
6.2. Сухость во рту.	
6.3. Затрудненное дыхание.	
6.4. Скованность, дрожание мышц.	
6.5. Головные или иные боли.	
6.6. Иное (напишите, что):	

**7. Как вы снимаете предэкзаменационное волнение?**

7.1. \_\_\_\_\_

7.2. \_\_\_\_\_

7.3. \_\_\_\_\_